

**МКОУ «Варгашинская средняя
школа № 1»
10 дневное меню на 2023г.-2024г.
5-11 классы**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Варгашинская средняя школа
№1»

_____ М.В.Колбина

15.04.2024г.

	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день					
Голень куриная в томатном соусе	100\30	155,5	9,5	5,40	10,50
Гречневая каша рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	39,84
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
2 день	520	520,86	22,4	9,5	78,34
Щицель мясной рубленый	90	260	11	20	10
Макароны отварные с томатным соусом	150\30	245	9	4	40
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
3 день	510	639	24	24	78
Тефтели из говядины	90	159,75	8,39	9,33	10,62
Каша ячневая	180\5	224	5,8	4,8	36,3
Кисель фруктовый	200	112	0	0	23
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
4 день	515	589,75	15,19	14,13	78,92
Котлета куриная рубленая	90	286	13,5	19,3	13,9
Гороховое пюре с маслом	180\5	318	18,1	5,9	42,5
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
5 день	515	738	22,1	25,2	65,59
Биточек мясной рубленый	90	260	11	20	10
Рис отварной с томатным соусом	150\30	210	4	5	37
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
6 день	510	604	19	25	75
Плов из филе курицы	250	436,66	26	18,0	50,16
Кофейный напиток на молоке	200	155,2	3,6	2,67	29,2
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
7 день	500	708,86	33,6	20,67	103,11
Котлета рубленая мясная	90	260	11	20	10
Гречневая каша рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	39,84
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
8 день	480	625,86	23,90	24,10	77,84
Тефтели из говядины	90	159,75	8,39	9,33	10,62
Макароны отварные	150	245	9	4	40
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19

9 день	480	538,75	21,39	13,33	78,62
Гуляш	100	197	13,8	14,3	3,1
Каша перловая	180	229	5,5	4,7	38
Компот из лимона	200	141,2	0,45	0,1	33,99
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
10 день	520	661,2	22,75	19,1	94,09
Макаронны запеченные с сыром	220,10	369	10,7	19,5	35,9
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Бутерброд с маслом	30\15	186	1,6	8,5	9,7
	505,1	689	16,3	28	73,6